Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Universitat Permanent
Universidad Permanente

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: **SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

PROFESORADO: **Antonio Vallés Arándiga.....(antonio.valles@ua.es)**

CURSO ACADÉMICO: **2013-14**

OBJETIVOS:

1. Desarrollar conductas emocionalmente saludables
2. Ampliar los conocimientos sobre las emociones positivas
3. Modificar hábitos de pensamiento y emoción incorrectos
4. Aprender nuevas técnicas de control cognitivo y emocional
5. Optimizar las estrategias de regulación emocional aprendidas en los niveles anteriores
6. Aplicar al contexto social las competencias emocionales
7. Mejorar el bienestar psicológico y subjetivo

METODOLOGÍA:

- Expositiva: Explicación de contenidos.
- Participativa: Role-play. Debate. Análisis de casos. Aplicaciones de la vida real.
- Audiovisual: Empleo de videografía y multimedia.
- Desarrollo cronológico de acuerdo con los contenidos del programa. Aprendizaje de los contenidos y prácticas asociadas a los mismos en cada una de las sesiones.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

1. Cumplimentación de cuestionarios básicos de Información del curso
2. Trabajo personal y/o en equipo

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA:

1. LOS AFECTOS POSITIVOS

1.1. Los afectos en la salud física

1.2. Los afectos sociales

1.3. Conductas emocionalmente saludables

1.4. El bienestar psicológico

1.5. El bienestar subjetivo

2. NEUROANATOMÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

2.1. Las emociones en el cerebro

3. LA ALEGRÍA

3.1. Como funciona la alegría

3.2. Efectos sobre la salud

4. ¿FELICIDAD O BIENESTAR PSICOLÓGICO?

4.1. Felicidad y personalidad

4.2. Efectos sobre la salud

4.3. Felicidad y relaciones interpersonales

5. LAS EMOCIONES DEL AMOR: APEGO, CARIÑO, CELOS…

5.1. Componentes

5.2. Tipos de apego

5.3. Los problemas afectivos

6. LAS EMOCIONES SOCIALES: EL ORGULLO

6.1. El orgullo: emoción consciente

6.2. Orgullo, autoestima y sentimientos sociales

7. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD

7.1. La regulación emocional

7.2. Efectos en las relaciones de pareja

7.3. Efectos en las relaciones sociales

8. AMISTAD EN LA EDAD MADURA

8.1. El apoyo social

8.2. Cómo mantener amigos. Cómo defenderse de los “amigos”

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

- Cskszentmihalyi, M. (1996): FLUIR. Una psicología de la felicidad. Barcelona. Kairós
- Fernández-Berrocal, O. y Ramos, N. (2004). Desarrolla tu inteligencia emocional. Barcelona. Kairós
- Jáuregui, E. (2007). El sentido del humor. Manual de instrucciones. Barcelona. RBA.
- Seligman, M.E.P. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona. Ediciones B.
- Vázquez, C. y Ávila, Mª D. (1999). Optimismo Inteligente. Madrid. Alianza Editorial.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Seligman, M.E.P. (2004). Aprenda optimismo. Barcelona. De Bolsillo.
- Vera, B. (2008). Psicología positiva. Madrid. Calamar ediciones.